

ชื่อวิทยานิพนธ์	พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการ กองทัพบก
ผู้เขียน	ร้อยเอกหญิงจุฑามาส ยอดสกุล
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลผู้ใหญ่)
ปีการศึกษา	2548

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (2) คุณภาพชีวิต และ (3) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการ เก็บข้อมูลโดยการสุ่มตัวอย่างแบบตามความสะดวก (convenient sampling) จากทหารกองประจำการ 200 นาย สังกัดมณฑลทหารบกที่ 42 ค่ายเสนาณรงค์ อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยสร้างจากแนวคิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002) และส่วนที่ 3 แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับย่อ 26 ตัวชี้วัดฉบับแปลไทย โดยสุวัฒน์ และ คณะ (2540) โดยพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตมีช่วงคะแนน 1 – 4 และ 1 – 5 ตามลำดับ แบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน และหาความเที่ยงของเครื่องมือ โดยนำไปทดลองใช้ในทหารกองประจำการจำนวน 20 ราย ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและแบบสอบถามคุณภาพชีวิต ได้ค่าความเที่ยง 0.81 และ 0.80 ตามลำดับ ประมวลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของทหารกองประจำการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$, $SD = 0.31$) โดยพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณมีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.26$, $SD = 0.46$) รองลงมาคือ ด้านการปฏิบัติกิจกรรมและการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.18$, $SD = 0.55$) ด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 2.93$, $SD = 0.37$) และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 2.93$, $SD = 0.41$) ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.46$, $SD = 0.44$) โดยคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ($\bar{X} = 3.61$, $SD = 0.50$) มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ($\bar{X} = 3.56$, $SD = 0.79$) และด้านสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 3.27$, $SD = 0.38$) ตามลำดับ

3. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำกับคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.21$, $p < 0.01$)

จากการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า แนวทางการส่งเสริมให้ทหารกองประจำการมีคุณภาพชีวิตที่ดีจำเป็นต้องแนะนำและสนับสนุนให้ปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยความมุ่งมั่นอย่างต่อเนื่องจนเป็นแบบแผนชีวิตประจำวันส่วนหนึ่ง หน่วยทหารควรจัดสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อเป็นการสนับสนุนและกระตุ้นให้ทหารกองประจำการรับรู้ประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนแบบแผนในการดำเนินชีวิตเพื่อจะคงไว้ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี ทีมสุขภาพจำเป็นต้องตระหนักถึงแบบแผนการดำเนินชีวิตในบริบทของทหารกองประจำการ โดยแท้จริงเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีแบบยั่งยืน